

令和3年度 兵庫県健康づくり実態調査

調査へのご協力のお願い

兵庫県では、平成30年3月に「兵庫県健康づくり推進実施計画（第2次）」を策定し、県民一人ひとりが生涯にわたり生き生きとした生活ができる社会の実現に向けて、取組を進めています。昨今、新型コロナウイルス感染症に対応した新しい生活様式が推進され、皆様の健康づくりに対する意識や行動も変化しつつあると思います。そこで、「兵庫県健康づくり推進実施計画（第2次）」の評価、ならびに自殺対策基本法に基づく「兵庫県自殺対策計画」の見直しのための調査を行うこととしました。

つきましては、兵庫県に住む20歳以上の方の中から、無作為抽出という方法により、あなたを回答者のお一人に選ばせていただきました。調査結果については、統計的に処理しますので、あなたのお名前や回答内容が外部に漏れることはありません。

お忙しい中、誠に恐縮ですが、調査の回答にご協力をお願いいたします。

令和3年11月

兵庫県

～～ この調査は、オンラインか郵送で回答することができます ～～

オンラインで回答する場合

以下のURLにアクセスしていただくか、QRコードを読み取っていただくことで、オンラインの回答画面に移動できます。画面の指示に沿って、**令和3年12月15日(水)**までに回答をお願いいたします。

URL: <https://www.e-hyogo.elg-front.jp/hyogo/uketsuke/form.do?id=1632472647530>



郵送で回答する場合

1. 記入は黒のボールペン、又は濃い鉛筆でお願いします。
2. 回答は、下記のとおり質問ごとにあてはまる選択肢の番号に○をつけてください。

【記載例】

問 あなたの性別は。(○は1つ)

①. 男性 2. 女性 3. その他

3. ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れて、**令和3年12月15日(水)**までにご返送ください。(切手は不要です。)

◆調査票1「健康づくりに関する調査票」(問1～58)に関するお問い合わせ先◆

兵庫県 健康福祉部 健康局 健康増進課 健康政策班 TEL 078-(362)-9109

◆調査票2「自殺対策に関する調査票」(問59～70)に関するお問い合わせ先◆

兵庫県 健康福祉部 障害福祉局 障害福祉課 いのち対策室 TEL 078-(362)-3059

「健康づくりに関する調査票」

＜あなたご自身のことについてお尋ねします＞

問1 性別をお答えください。(○は1つ)

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他 |
|-------|-------|--------|

問2 年齢(令和3年11月1日現在)をご記入ください。

年齢 () 歳

問3 現在の身長と体重(小数点第1位まで)をご記入ください。

身長 () cm 体重 () kg

問4 現在のお住まいをご記入ください。(神戸市は区まで記入ください)

() 市・町 () 区

問5 同居の家族の構成をお答えください。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1. ひとり暮らし(単身世帯) | 2. 夫婦・兄弟姉妹だけなど(1世代世帯) |
| 3. 親と子など(2世代世帯) | 4. 親と子と孫など(3世代世帯) |
| 5. その他(具体的に |) |

＜あなたの健康状態・意識についてお尋ねします＞

問6 現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

- | | | | | |
|-------|---------|--------|------------|---------|
| 1. よい | 2. まあよい | 3. ふつう | 4. あまりよくない | 5. よくない |
|-------|---------|--------|------------|---------|

問7 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響※がありますか。(○は1つ)

※起床・衣服着脱・食事・入浴・外出、仕事・家事・学業、運動などへの影響

- | | |
|-------|-------|
| 1. あり | 2. なし |
|-------|-------|

問8 普段から健康に気をつけるよう意識していますか。(○は1つ)

- | |
|--|
| 1. 健康のために積極的にやっていることや、特に注意を払っていることがある |
| 2. 健康のために生活習慣には気をつけるようにしている |
| 3. 病気にならないように気をつけているが、特に何かをやっているわけではない |
| 4. 特に意識しておらず、具体的には何も行っていない |

問9 この1年間に体重をどのくらいの頻度で測定していますか(○は1つ)

- | | |
|----------------|-----------|
| 1. ほぼ毎日(週6日以上) | 2. 週に3~5日 |
| 3. 週に1~2日 | 4. 月に2~3日 |
| 5. 月1回以下 | 6. 体重計がない |

問10 過去1年間に、健診（健康診断、健康診査及び人間ドックなど）を受けましたか（○は1つ）

1. 受けた ---> 1) へ

2. 受けていない ---> 2) へ

※次のようなものは健診に含まれません。

がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査

1) どのような健診を受けましたか。（複数選択可）

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. 勤務先の健康診断 | 2. 学校の健康診断 |
| 3. 市町が実施している健康診査 | 4. 家族が加入している医療保険者の健康診査 |
| 5. 人間ドック等医療機関の有料健康診断 | 6. その他 |

2) 健診や人間ドックを受けなかった理由は何ですか。（複数選択可）

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 1. 知らなかった | 2. 時間がとれなかった |
| 3. 場所が遠い | 4. めんどく |
| 5. うっかりわすれていた | 6. 毎年受ける必要性を感じない |
| 7. 医療機関に入通院していた | 8. 健康状態に自信があり、必要性を感じない |
| 9. いつでも医療機関を受診できるから | 10. 結果が不安なため、受けたくない |
| 11. 費用がかかる | 12. 検査(胃カメラ等)の痛みなどに不安がある |
| 13. 感染症対策のため、行くのを避けた | 14. その他 () |

問11 かかりつけ医、歯科医、薬剤師（薬局）を決めていますか。（○は1つ）

(ア) かかりつけ医

- | | | |
|----------|-----------------|--------------------|
| 1. 決めている | 2. 必要と思うが決めていない | 3. 必要と思わないので決めていない |
|----------|-----------------|--------------------|

(イ) かかりつけ歯科医

- | | | |
|----------|-----------------|--------------------|
| 1. 決めている | 2. 必要と思うが決めていない | 3. 必要と思わないので決めていない |
|----------|-----------------|--------------------|

(ウ) かかりつけ薬剤師（薬局）※かかりつけ薬局とは、あなたの薬や健康のことを相談できる薬局のことです

- | | | |
|----------|-----------------|--------------------|
| 1. 決めている | 2. 必要と思うが決めていない | 3. 必要と思わないので決めていない |
|----------|-----------------|--------------------|

問12 これまでに医療機関や健診で糖尿病※といわれたことがありますか。（○は1つ）

※「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれた方も含みます。

1. あり

2. なし → 問13へ

【問12で「1. あり」とお答えの方は以下の1) について、お答えください】

1) 糖尿病の治療を受けたことがありますか。（通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）
（○は1つ）

- | |
|---------------------------|
| 1. 過去から現在にかけて継続的に受けている |
| 2. 過去に中断したことがあるが、現在は受けている |
| 3. 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない |
| 4. これまでに治療を受けたことがない |

<あなたの食生活についてお尋ねします>

問 13 あなたは、1日1回以上、家族や友人と楽しく食事を食べていますか。(〇は1つ)

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週4~5回 | 3. 週2~3回 |
| 4. 週1回程度 | 5. ほとんどない | |

問 14 あなたは、現在の自分の食事をどのように思いますか。(〇は1つ)

- | | | | |
|---------|-------|------------|----------|
| 1. 大変よい | 2. よい | 3. 少し問題がある | 4. 問題が多い |
|---------|-------|------------|----------|

問 15 あなたは、自分にとって適切な食事の量を知っていますか。(〇は1つ)

- | | | | |
|----------|--------------|------------|-----------|
| 1. 知っている | 2. だいたい知っている | 3. あまり知らない | 4. 全く知らない |
|----------|--------------|------------|-----------|

問 16 あなたは、朝食を週に何日食べていますか。(〇は1つ)

- | | |
|-----------|-----------------------|
| 1. 週6日以上 | ----->次の1)にお答えください |
| 2. 週4~5日 | ----->次の1) 2)にお答えください |
| 3. 週2~3日 | ----->次の1) 2)にお答えください |
| 4. 週1日以下 | ----->次の1) 2)にお答えください |
| 5. 全く食べない | ----->次の2)にお答えください |

1) ふだん、どんな朝食を食べていますか。(複数回答可)

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. 主食(ごはん・パン・めん・シリアル) | 2. 主菜(肉・魚・卵・大豆料理) |
| 3. 副菜(野菜・芋料理・野菜たっぷりの汁物) | 4. 牛乳・乳製品 |
| 5. 果物 | 6. 菓子類(菓子パン含む) |
| 7. し好飲料(コーヒー・紅茶・ジュースなど) | 8. その他() |

2) 朝食を食べない理由は何ですか。(複数回答可)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 食べる時間がない | 2. 食欲がわからない |
| 3. ダイエットをしている | 4. 朝食を食べるよりも寝ていたい |
| 5. 食べると身体の調子が悪くなる | 6. 朝食が用意されていない |
| 7. 準備するのが面倒である | 8. 食べる習慣がない |
| 9. 経済的にゆとりがない | 10. お金の節約のため |
| 11. 何となく | 12. その他() |

問 17 あなたは、ふだん間食をすることが週に何回ありますか。(〇は1つ)

- | | | |
|----------|---------|---------|
| 1 毎日2回以上 | 2 週6~7回 | 3 週4~5回 |
| 4 週2~3回 | 5 週1回以下 | |

問 18 あなたは、ふだん夜食をすることが週に何回ありますか。(〇は1つ)

- | | | |
|----------|---------|---------|
| 1 毎日2回以上 | 2 週6~7回 | 3 週4~5回 |
| 4 週2~3回 | 5 週1回以下 | |

問 19 あなたは、就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に何日ありますか。(○は1つ)

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1 週6日以上 | 2 週4～5回 | 3 週2～3回 | 4 週1日以下 |
|---------|---------|---------|---------|

問 20 あなたは、ごはん(米)を週に何回食べますか。

※以下の(ア)(イ)(ウ)のすべてにお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

(ア) 朝食にごはん(米)を週に何回食べますか

- | | | | | |
|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1. 0回 | 2. 1～2回 | 3. 3～4回 | 4. 5～6回 | 5. 7回 |
|-------|---------|---------|---------|-------|

(イ) 昼食にごはん(米)を週に何回食べますか

- | | | | | |
|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1. 0回 | 2. 1～2回 | 3. 3～4回 | 4. 5～6回 | 5. 7回 |
|-------|---------|---------|---------|-------|

(ウ) 夕食にごはん(米)を週に何回食べますか

- | | | | | |
|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1. 0回 | 2. 1～2回 | 3. 3～4回 | 4. 5～6回 | 5. 7回 |
|-------|---------|---------|---------|-------|

問 21 あなたは、ふだん野菜料理を1日に何皿程度食べていますか。(○は1つ)

- | | | | | |
|---------|-------|-------|-------|---------|
| 1. 5皿以上 | 2. 4皿 | 3. 3皿 | 4. 2皿 | 5. 1皿以下 |
|---------|-------|-------|-------|---------|

(注) 皿数の数え方の目安

1人前1皿分の料理：小鉢1皿(ほうれん草のおひたし、具たくさんのみそ汁、野菜サラダなど)

1人前2皿分の料理：大皿1皿(野菜の煮しめ、野菜炒め、肉じゃが、野菜たっぷりのカレーなど)



問 22 あなたは、ふだん果物を1日にどの程度食べていますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|---------------|---------------|
| 1. 3つ分以上 | 2. 2つ分以上3つ分未満 | 3. 1つ分以上2つ分未満 |
| 4. 1つ分未満 | 5. 食べない | |

(注) 数え方の目安

1つ分：みかん1個、かき1個、バナナ1本、オレンジ1個、りんご半分、梨半分

2つ分：りんご1個、梨1個



問 23 あなたは、1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが、週に何日ありますか。(○は1つ)

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1. 週6日以上 | 2. 週4～5日 | 3. 週2～3日 | 4. 週1日以下 |
|----------|----------|----------|----------|

(注) 「主食」とは、ごはん、めん類、パンなどの料理

「主菜」とは、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理

「副菜」とは、野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

※主食、主菜、副菜が別皿の定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた複合料理を含みません(カレーとサラダなど)

問24 あなたはこの1ヶ月の間、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べましたか(○はそれぞれ1つずつ)

		毎日 2回以上	毎日 1回	週 5~6回	週 3~4回	週 1~2回	月 1~3回	食べな かった
1	丼物やカレーライス、ハヤシライス、炒飯	1	2	3	4	5	6	7
2	ラーメン、うどん、そばなどのめん類	1	2	3	4	5	6	7
3	パン(食パン、惣菜パン、菓子パンなど)	1	2	3	4	5	6	7
4	肉を使った料理(唐揚げ、肉炒め物など)	1	2	3	4	5	6	7
5	ハム・ソーセージ・ベーコンなど肉加工品	1	2	3	4	5	6	7
6	魚を使った料理(刺身、焼き魚など)	1	2	3	4	5	6	7
7	魚の干物・塩蔵魚・魚介練り製品	1	2	3	4	5	6	7
8	卵料理	1	2	3	4	5	6	7
9	大豆・大豆製品(豆腐、油揚げ、納豆など)	1	2	3	4	5	6	7
10	上のうち納豆のみ食べた頻度	1	2	3	4	5	6	7
11	牛乳・ヨーグルト	1	2	3	4	5	6	7
12	チーズ	1	2	3	4	5	6	7
13	生野菜(サラダ、付け合わせ、大根おろし含む)	1	2	3	4	5	6	7
14	野菜類の炒め物(きのこ類、きんぴら等含む)	1	2	3	4	5	6	7
15	野菜の煮物	1	2	3	4	5	6	7
16	青菜(ほうれんそう等)のお浸し・あえもの	1	2	3	4	5	6	7
17	ゆで(蒸し)野菜	1	2	3	4	5	6	7
18	野菜・きのこの天ぷら(かき揚げなど)	1	2	3	4	5	6	7
19	海藻料理(ワカメの酢の物、ひじき煮物など)	1	2	3	4	5	6	7
20	芋を使った料理	1	2	3	4	5	6	7
21	汁物(みそ汁、スープなど)	1	2	3	4	5	6	7
22	漬物・梅干しなど	1	2	3	4	5	6	7
23	麻婆豆腐の素などの合わせ調味料	1	2	3	4	5	6	7

問 24 あなたは、この1ヶ月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べましたか。(続き)

		毎日 2回以上	毎日 1回	週 5~6回	週 3~4回	週 1~2回	月 1~3回	食べな かった
24	洋菓子・クッキー・ チョコレート等	1	2	3	4	5	6	7
25	和菓子	1	2	3	4	5	6	7
26	せんべい・スナック菓子	1	2	3	4	5	6	7
27	ジュース、砂糖入り紅茶・ コーヒー等甘みのある飲料	1	2	3	4	5	6	7
28	野菜ジュース	1	2	3	4	5	6	7

問 25 あなたは、めん類(うどん・そば・ラーメンなど)のスープや汁を飲みますか。(〇は1つ)

1. 全部飲む 2. 半分くらい飲む 3. 少し飲む 4. ほとんど飲まない

問 26 あなたは、食卓で味のついた料理にしょうゆ、塩、ソースなどの調味料をかける頻度はどれくらいですか。(例えば、漬物に醤油、干物に醤油、カレーにソースなど)(〇は1つ)

1. よくかける(ほぼ毎食) 2. 1日1回程度かける
3. ときどきかける 4. ほとんどかけない

問 27 あなたはふだんから腹八分目にして、食べすぎないように心がけていますか。(〇は1つ)

1. いつも心がけている 2. 時々心がけている
3. どちらともいえない 4. あまり心がけていない
5. 心がけていない

問 28 あなたは、自分以外の人と比べて、食べる速さはどうですか。(〇は1つ)

1. かなり速い 2. やや速い 3. ふつう
4. やや遅い 5. かなり遅い

問 29 あなたは、外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。(〇は1つ)

1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4~6回 4. 週2~3回
5. 週1回 6. 月1~3回 7. 全く利用しない

問 30 あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。(〇は1つ)

1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4~6回 4. 週2~3回
5. 週1回 6. 月1~3回 7. 全く利用しない

問 31 あなたは、これまでに、やせようとして5日以上食事の量を減らしたことはありますか。

- 1 ない 2 ある

問 32 あなたは、「フレイル」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も意味もよく知っている
2. 言葉も知っているし、意味も大体知っている
3. 言葉は知っているが、意味はあまり知らない
4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
5. 言葉も意味も知らない

<あなたの生活習慣（運動、飲酒、喫煙）についてお尋ねします>

問 33 日常生活の中で、体を動かすこと（生活活動）を実行していますか。(○は1つ)

1. 実行していて、十分に習慣化している
2. 実行しているが、まだ習慣化していない
3. 実行しようと努力しているが、十分に実行していない
4. 実行していないが、実行しようと考えている
5. 実行していないし、実行しようとも考えていない

※「体を動かすこと（生活活動）」とは、歩く、犬の散歩をする、そうじをする、自転車に乗る、速歩きをする、子どもと活発に遊ぶ、農作業をする、階段を速くのぼるなどと同等の動きを指します。

問 34 ウォーキングや健康体操、スポーツなどの運動（1回30分以上、週2回以上）を継続して行っていますか。(○は1つ)

1. 週3回以上、1年以上継続している
2. 週2回、1年以上継続している
3. 継続して運動しているが1年未満である
4. ほとんど運動していない(1回30分未満、週1回以下)
5. まったく運動していない

問 35 週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------------|-------------------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5~6日 | 3. 週3~4日 |
| 4. 週1~2日 | 5. 月に1~3日 | |
| 6. やめた(1年以上やめている) | 7. ほとんど飲まない(飲めない) | |

問 36へ

→【問35で1、2、3、4、5とお答えの方は以下の1)について、お答えください。】

1) 1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算※してお答えください。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合(180ml)未満 | 2. 1合以上2合(360ml)未満 |
| 3. 2合以上3合(540ml)未満 | 4. 3合以上4合(720ml)未満 |
| 5. 4合以上5合(900ml)未満 | 6. 5合(900ml)以上 |

※ 清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。
ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、
焼酎35度(80ml)、チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、
ワイン2杯(240ml)

問 36 「生活習慣病（糖尿病、高血圧など）の危険を高める飲酒量」とは、男女それぞれ 1 日平均でどのくらいだと思いますか。以下の（ア）（イ）の両方にお答えください。（○はそれぞれ 1 つずつ）

（ア）男性の生活習慣病の危険を高める飲酒量（※清酒換算）

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. 1 合（180ml）以上 | 2. 2 合（360ml）以上 | 3. 3 合（540ml）以上 |
| 4. 4 合（720ml）以上 | 5. 5 合（900ml）以上 | 6. わからない |

（イ）女性の生活習慣病の危険を高める飲酒量（※清酒換算）

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. 1 合（180ml）以上 | 2. 2 合（360ml）以上 | 3. 3 合（540ml）以上 |
| 4. 4 合（720ml）以上 | 5. 5 合（900ml）以上 | 6. わからない |

問 37 たばこを吸いますか。（○は 1 つ）

- | | | |
|---------------------------|-------------|-------------|
| 1. 毎日吸っている | 2. 時々吸う日がある | →下の 1) 2) へ |
| 3. 以前は吸っていたが、1 ヶ月以上吸っていない | 4. 吸わない | →問 38 へ |

【問 37 で「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸う日がある」とお答えの方は以下の 1) と 2) についてお答えください。】

1) どんなたばこを吸っていますか。（○は 1 つ）

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. 紙巻きたばこだけ吸っている | 2. 加熱式たばこだけ吸っている |
| 3. 紙巻きたばこと加熱式たばこを併用 | 4. その他 |

2) たばこをやめたいと思いますか。（○は 1 つ）

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. やめたい | 2. 本数を減らしたい |
| 3. やめるつもりはない | 4. わからない |

問 38 たばこ（喫煙）が健康に与える影響について、どう思いますか。（ア）から（サ）の項目についてお答えください。（○はそれぞれ 1 つずつ）

	たばこの影響がある	どちらともいえない	たばこに関係ない	病気を知らない
(ア) 肺がん	1	2	3	4
(イ) 口腔がん	1	2	3	4
(ウ) 咽頭がん	1	2	3	4
(エ) ぜんそく	1	2	3	4
(オ) 気管支炎	1	2	3	4
(カ) 肺気腫	1	2	3	4
(キ) 心臓病	1	2	3	4
(ク) 脳卒中	1	2	3	4
(ケ) 胃かいよう	1	2	3	4
(コ) 妊婦への影響(低体重児など)	1	2	3	4
(サ) 歯周病(歯槽膿漏など)	1	2	3	4

問 39 他人のたばこの煙(受動喫煙)が健康に与える影響について、どう思いますか。(ア)～(サ)の項目についてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

	たばこの 影響がある	どちらとも いえない	たばこと 関係ない	病気を知らな い
(ア) 肺がん	1	2	3	4
(イ) 乳がん	1	2	3	4
(ウ) 鼻腔、副鼻腔がん	1	2	3	4
(エ) ぜんそく	1	2	3	4
(オ) 気管支炎	1	2	3	4
(カ) 肺気腫	1	2	3	4
(キ) 心臓病	1	2	3	4
(ク) 脳卒中	1	2	3	4
(ケ) 胃かいよう	1	2	3	4
(コ) 妊婦への影響(低体重児、乳幼児突然死症候群など)	1	2	3	4
(サ) 子どものぜんそく、中耳炎	1	2	3	4

問 40 過去1ヶ月間に自分以外の方が吸っているたばこの煙を吸ったこと(受動喫煙)がありましたか。

(ア)～(ケ)の項目についてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

	ほぼ 毎日	週に 数回	週に1回 程度	月に1回 程度	全くな かった	行かな かった
(ア) 職場	1	2	3	4	5	6
(イ) 飲食店	1	2	3	4	5	6
(ウ) ゲームセンター、パチンコ、競馬場など	1	2	3	4	5	6
(エ) 行政機関(市役所、公民館など)	1	2	3	4	5	6
(オ) 医療機関	1	2	3	4	5	6
(カ) 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
(キ) 家庭	1	2	3	4	5	6
(ク) 路上(歩きたばこ)	1	2	3	4	5	6
(ケ) その他(上記以外の場所)	1	2	3	4	5	6

<あなたのお口の健康についてお尋ねします>

問 41 自分の歯は何本ありますか。(数字を記入)

自分の歯は 本ある。

※親知らずを除くと最大 28 本です。

金属などを詰めた治療済みの歯や、歯の上にかぶせてある差し歯も含まれます。

入れ歯、ブリッジの部分で歯の根がない部分や、インプラントは含みません。

インプラント…人工的な骨を歯に埋め込んだ歯 ブリッジ…抜けた歯の両側の歯をつなげた歯

問 42 この 1 年間に、歯科健康診査を受けましたか。(○は 1 つ)

1. 受けた 2. 受けていない

問 43 この 1 年間に、歯科診療所で歯石除去や歯面清掃を受けましたか

1. 受けた 2. 受けていない

※歯石除去：歯垢が石のように固くなった歯石を機械にて除去すること

歯面清掃：歯科専門職が行う口腔内のクリーニング

問 44 ^か噛んで食べる時の状態についてお答えください。(○は 1 つ)

1. 何でも^か噛んで食べることができる 2. 一部^か噛めない食べ物がある
3. ^か噛めない食べ物が多い 4. ^か噛んで食べることはできない

問 45 あなたの食べ方や食事の様子についてお尋ねします。次の(ア)～(オ)の項目についてお答えください

(ア) ゆっくりよくかんで食事をする

1. はい 2. いいえ

(イ) 半年前に比べて固いものが食べにくくなった

1. はい 2. いいえ

(ウ) お茶や汁物等でむせることがある

1. はい 2. いいえ

(エ) 口の渇きが気になる

1. はい 2. いいえ

(オ) 左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる

1. はい 2. いいえ

<あなたのストレス・健康危機への対応についてお尋ねします>

問 46 過去 1 ヶ月の間に次のことがどれぐらいの頻度でありましたか (○はそれぞれ一つ)

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
(ア) 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
(イ) 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
(ウ) そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
(エ) 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(オ) 何をやるのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
(カ) 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問 47 過去 1 ヶ月の間に、次のようなことがありましたか。(○はそれぞれ一つ)

(ア) 悩み、苦勞、ストレス、不満がある

1. よくある 2. ときどきある 3. あまりない 4. ほとんどない

(イ) 寝付きが悪い、熟睡できない

1. よくある 2. ときどきある 3. あまりない 4. ほとんどない

問 48 あなたは、悩み、苦勞、ストレス、不満などがあつたときに、誰に相談しますか。(複数回答可)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 家族に相談する | 2. 友人・知人に相談する |
| 3. 職場の上司・同僚に相談する | 4. 医師などの専門家に相談する |
| 5. インターネットを活用して誰かに相談する | 6. 相談したいが相談先がわからない、いない |
| 7. その他の相談相手 () | 8. 相談しない |

問 49 過去 1 ヶ月間の 1 日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は 1 つ)

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 1. 5 時間未満 | 2. 5 時間以上 6 時間未満 | 3. 6 時間以上 7 時間未満 |
| 4. 7 時間以上 8 時間未満 | 5. 8 時間以上 9 時間未満 | 6. 9 時間以上 |

問 50 家庭で用意している非常用の食料等の種類を次から選んで下さい。(複数回答可)

1. 主食 (レトルトご飯、おかゆ、 α 化米、乾パン、真空パック餅、カップ麺 等)
2. 主 菜 (肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品 等)
3. 副 菜 (野菜・果物等の缶詰、乾燥野菜 等)
4. 飲 料 (水、お茶、野菜・果物ジュース 等)
5. その他 (チョコレート、あめ、ドライフルーツ 等)
6. 食器・調理器具
7. 熱源 (固形燃料・カセットコンロ等)
8. 用意していない

問 51 あなたの家庭では、家族の年齢（乳幼児、高齢者など）や健康状態（食物アレルギー、血圧が高い、食べ物を噛みにくいなど）に応じて、非常用の食糧を用意していますか。（○は一つ）

- | | | |
|-----------|------------|--------------------|
| 1. 用意している | 2. 用意していない | 3. 特別な対応が必要な家族はいない |
|-----------|------------|--------------------|

【問51で「1. 用意している」とお答えの方は、以下の1）について、お答えください。】

1) 家族の年齢や、健康状態に応じてどのような食糧を用意していますか。（複数回答可）

- | |
|-----------------------------------|
| 1. 乳幼児用ミルクや離乳食、幼児食のレトルト食品を用意している |
| 2. アレルゲンが除去された食品を用意している |
| 3. お粥ややわらかい食品を用意している |
| 4. 慢性疾患(高血圧、糖尿病など)に対応できる食品を用意している |
| 5. 宗教上の理由で対応できる食品を用意している |
| 6. その他 () |

<新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化についてお尋ねします>

問 52 感染予防対策として、どのようなことに取り組まれていますか。（○はいくつでも）

- | | |
|-----------|-------------------------|
| 1. 手洗い | 2. うがい |
| 3. マスク | 4. 薬品（アルコールなど）を使用した環境消毒 |
| 5. ワクチン接種 | 6. その他(具体的に) |

問 53 新型コロナウイルス感染症拡大により、現在のあなたの食生活は、感染拡大前に比べてどう変化しましたか。

- | | | |
|-------------|-------------|----------|
| 1. とても良くなった | 2. 良くなった | 3. 変わらない |
| 4. 悪くなった | 5. とても悪くなった | |

問 54 新型コロナウイルス感染症拡大前後での、同居する家族以外との会話人数の、1日あたりの平均を教えてください。（対面、電話、ビデオ通話含む）（○はそれぞれ一つ）

（ア）新型コロナウイルス感染症拡大前（令和元年以前）

- | | | | |
|----------|---------|------------|-------|
| 1. 10人以上 | 2. 5～9人 | 3. 4人 | 4. 3人 |
| 5. 2人 | 6. 1人 | 7. 誰とも話さない | |

（イ）新型コロナウイルス感染症拡大後（令和2年以降）

- | | | | |
|----------|---------|------------|-------|
| 1. 10人以上 | 2. 5～9人 | 3. 4人 | 4. 3人 |
| 5. 2人 | 6. 1人 | 7. 誰とも話さない | |

問 55 新型コロナウイルス感染症拡大前後での、1週間あたりの運動をする日数の平均を教えてください。（運動：1回30分以上のウォーキング、スポーツなど）（○はそれぞれ一つ）

（ア）新型コロナウイルス感染症拡大前（令和元年以前）

- | | | | |
|----------|--------|--------|-----------|
| 1. 週3日以上 | 2. 週2日 | 3. 週1日 | 4. 運動はしない |
|----------|--------|--------|-----------|

（イ）新型コロナウイルス感染症拡大後（令和2年以降）

- | | | | |
|----------|--------|--------|-----------|
| 1. 週3日以上 | 2. 週2日 | 3. 週1日 | 4. 運動はしない |
|----------|--------|--------|-----------|

問 56 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、現在のあなたの食生活について、感染症の拡大前に比べて、変わりましたか。

1～8の項目ごとに、それぞれ1つ選んで番号に○をつけてください。

		増えた	変わらない	減った	もともとな
1	自宅で料理や食事をする機会	1	2	3	4
2	食事の準備（買い物、料理）にかける時間	1	2	3	4
3	食材や調味料などの買い物頻度	1	2	3	4
4	そう菜や弁当、レトルト食品など調理済み食品や、出前の利用頻度	1	2	3	4
5	外食の頻度	1	2	3	4
6	誰かと一緒に食事をする等食を通したコミュニケーションの機会	1	2	3	4
7	ビールや日本酒など、アルコール飲料を飲む量	1	2	3	4
8	菓子類を食べる量	1	2	3	4

問 57 新型コロナウイルス感染症拡大前後での、あなたの健康状態の変化について、あてはまるものは「はい」を選択し、その理由を思う事柄を選択してください。（複数選択可）

（ア）体重が増えた（3kg以上）

1. はい	2. いいえ
その原因と思う事柄は何ですか？	
1. 外出の自粛	2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 勤務体制の変化（テレワーク等）	4. 収入の減少
5. 食習慣の変化	6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス	8. その他（ ）

（イ）体重が減った（3kg以上）

1. はい	2. いいえ
その原因と思う事柄は何ですか？	
1. 外出の自粛	2. コロナ感染への不安・恐怖
3. 勤務体制の変化（テレワーク等）	4. 収入の減少
5. 食習慣の変化	6. インターネットやテレビ鑑賞の増加
7. 生活が制限されることへのストレス	8. その他（ ）

「自殺対策に関する調査票」

これから自殺対策・依存症対策についてお聞きします。

アンケートは自由回答です。ご回答いただいた内容やあなたのお名前が外部に漏れることはありませんので、ご協力をお願いします。

また、アンケートにお答えになる中で、「相談したい、話を聞いて欲しい」ことがありましたら、下記までお電話くださいますようお願いいたします。

こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

◆調査票 2 「自殺対策に関する調査票」に関するお問い合わせ先◆

兵庫県 健康福祉部 障害福祉局 障害福祉課 いのち対策室

TEL 078-362-3059



<自殺対策に対する思い等についてお尋ねします。>

問 59 (ア)から(カ)について、あなたのお考えに最も近いものをお答えください。

(○はそれぞれ1つずつ)

	そう思う	そうは 思わない	わから ない
(ア) 自殺は個人の問題であり、自由だと思う	1	2	3
(イ) 自殺はなんの前触れもなく、突然に起きる	1	2	3
(ウ) 自殺を口にする人は、本当は自殺しない	1	2	3
(エ) 自殺は防ぐことができるものであると思う	1	2	3
(オ) 自殺は社会的に取り組むべき課題だ	1	2	3
(カ) 自殺対策は生きることの包括的な支援 ^{※1} として重要であると思う。	1	2	3

※1 生きることの包括的な支援

自殺対策基本法の基本理念として『自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれがかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない』と掲げられています。

◇◇◇ 次ページ以降の「うつ病に関する項目」をお答えいただく前にお読みください ◇◇◇

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン ※2」と言います。

例)

★自分で感じる症状

気分が沈む・悲しい・イライラする・集中力がない・好きなこともやりたくない・大事なことを先送りする・物事を悪いほうへ考える・決断ができない・自分を責める・死にたくなる

★まわりから見てわかる症状

表情が暗い・涙もろい・反応が遅い・
落ち着きがない・飲酒量が増える

★からだに出る症状

眠れない・食欲がない・便秘がち・からだのだるい・
疲れやすい・性欲がない・頭痛・動悸・胃の不快感・めまい

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性がります。

問 60 「うつ病のサイン」に気付いた時の対応についてお尋ねします。もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」(前ページ※2 参照)に気付いたとき、専門の相談窓口(かかりつけ医や、精神科、保健所等公的機関等の相談窓口)へ相談することを勧めますか。(〇は1つ)

1. 勧める 2. 勧めない 3. わからない

問 61 もし仮に、あなたが、自分自身の「うつ病のサイン」に気付いたとき、自ら専門の相談窓口(かかりつけ医や、精神科、保健所等公的機関等の相談窓口)へ相談しようと思いませんか。(〇は1つ)

1. 思う → 問 62 へ 2. 思わない 3. わからない → 問 62 へ



【問 61 で「2. 思わない」とお答えの方は以下の1) について、お答えください。】

1) 相談しようと思わないのはなぜですか。(〇はいくつでも)

1. 相談することに抵抗がある 2. 時間の都合がつかない
3. どこに相談したらよいか分からない 4. 過去に相談していやな思いをした
5. 根本的な解決にはつながらない 6. うつ病は特別な人がかかる病気だから関係ない
7. 治療しなくても治ると思う 8. お金がかかることは避けたい
9. その他 (具体的に)

問 62 あなたは、これまで本気で自殺したいと考えたことはありますか。(〇は1つ)

1. ある 2. ない

問 63 あなたは、この1年以内に本気で自殺したいと考えたことはありますか。(〇は1つ)

1. ある 2. ない → 問 64 へ



【問 63 で「1. ある」とお答えの方は以下の1) 2) について、お答えください。】

1) 自殺したいと思った理由は何ですか。(〇はいくつでも)

1. 家庭問題 (家族関係の不和、子育て等、家族の介護・看病、家族の死亡等)
2. 健康問題 (自身の病気の悩み、身体の悩み等)
3. 経済生活問題 (経済的不安、倒産、事業不振、負債、失業等)
4. 勤務問題 (転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)
5. 男女問題 (失恋、結婚をめぐる悩み等)
6. 学校問題 (いじめ、学業不振、教師との人間関係等)
7. その他 (具体的に)

【問 63 で「1. ある」とお答えの方は以下の 2）も、お答えください。】

2) 自殺を思いとどまった（とどまっている）要因はなにですか。（〇はいくつでも）

1. 家族や友人等身近な人に悩みを聞いてもらった
2. 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるよう努めた
3. できるだけ休養を取るようにした
4. 医師やカウンセラーなどの専門家に相談した
5. 弁護士や司法書士等、悩みの元となる分野の専門家に相談した
6. 特に何もしなかった
7. その他（具体的に _____ ）

問 64 もし仮に、あなたは、「自殺したい」と思うほどの悩みを抱えたときは、誰かに相談しますか。
（〇は 1 つ）

1. する（理由 _____ ） 2. しない（理由 _____ ）

問 65 もし仮に、あなたは、身近な人に「死にたい」と相談されたときはどうしますか。
（〇はいくつでも）

1. ひたすら耳を傾けて聞く
2. 「死んではいけない」と説得する
3. 「死にたいくらい辛いんだね」と共感する
4. 「頑張って生きよう」と励ます
5. 「つまらないことを考えるな」と叱る
6. 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する
7. 話をそらす
8. わからない
9. その他(具体的に _____)

問 66 次の相談窓口をご存知ですか。（ア）から（キ）について、お答えください。（〇はそれぞれ 1 つずつ）

	知っている	知らない
(ア) 兵庫県のいのちと心のサポートダイヤル	1	2
(イ) 兵庫県こころの健康電話相談	1	2
(ウ) いのちの電話（神戸・はりま）	1	2
(エ) 健康福祉事務所（保健所）	1	2
(オ) 兵庫県精神保健福祉センター・神戸市こころの健康センター	1	2
(カ) 夜間電話法律相談（兵庫県弁護士会）	1	2
(キ) よりそいホットライン	1	2

<新型コロナウイルス感染症に関連してお尋ねします。>

問 67 「新型コロナウイルス感染症」に関連して、お尋ねします。新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、次のようなことはありましたか。(〇はいくつでも)

1. 神経過敏に感じた、気がはりつめていた
2. そわそわ、落ち着かなく感じた
3. 気分が落ち込んで、何が起こっても気が晴れないように感じた
4. 怒りを感じた、イライラした
5. どれもなかった

問 68 新型コロナウイルス感染症の感染拡大に際して、不安に思ったことをお答えください。(〇はいくつでも)

1. 自分や家族の感染への不安
2. 家族、友人、職場など人間関係の変化に対する不安
3. 自分や家族の仕事や収入に関する不安
4. 生活用品などの不足への不安
5. 自分や家族の勉強や進学に関する不安
6. 自粛等による生活の変化に対する不安
7. 差別や偏見に対する不安
8. その他の不安(具体的に)
9. 不安はなかった → 問 69 へ

↓

【問 68 で「1～8」とお答えの方は、以下の1) について、お答えください。】

1) 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、不安やストレスを解消するために、あなたがしたこと・していることは何ですか。(〇はいくつでも)

1. 手洗いやマスクの着用、人との距離を取る、できる限り自宅にいるようにするなどの予防行動
2. スマートフォンやインターネットを使って情報を収集・入手する
3. 家族や友人に話をする
4. 家族や友人以外の身近な人(会社の上司や学校の先生等)に相談
5. 匿名の相談窓口(電話相談や SNS 相談等)に相談
6. 行政の相談窓口を利用
7. 医療機関などの専門家に相談
8. 運動などで身体を動かす
9. その他(具体的に)
10. 特に何もしていない

<依存症対策に関連してお尋ねします。>

いのち対策室では、依存症関連問題に対する様々な取り組みを進めています。

については、政策への反映にあたって、各種の依存症に対する県民の意識の実態を把握する必要があることから、下記設問についても回答をお願いします。

問 69 以下の(ア)～(カ)に掲げる病気になったのは、「本人の責任である」と思いますか。(ア)～(カ)について、あなたのお考えに最も近いものをお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

	全くそう 思わない	そう思わな い	どちらでも ない	そう思う	強くそう 思う
(ア) うつ病	1	2	3	4	5
(イ) アルコール依存症	1	2	3	4	5
(ウ) がん	1	2	3	4	5
(エ) ギャンブル等依存症	1	2	3	4	5
(オ) 糖尿病	1	2	3	4	5
(カ) 薬物依存症	1	2	3	4	5

問 70 兵庫県の自殺対策の取り組みについて、ご意見・ご要望がありましたらご記入ください

質問は以上です。お忙しい中、ご協力いただき、ありがとうございました。

